4. apríla 2026

Meditačný obsah č. 338

Rozdiel medzi prvým mentálnym chápaním možnej duchovnej skutočnosti a medzi prežívaním na skutočnosti ducha, cítením a koncentrovaným vnímaním ducha, vo všetkých jeho výrazových formách slobodných od tela a myšlienkových žiarivých krásach, je obrovský.

Posledná meditácia ukazuje prostredníctvom svojho textového obsahu ako sa toto seba-pociťovanie dá skutočne prežiť len vtedy, keď sa dostatočne vníma aj druhá stránka - telesná a vonkajšia realita. Preto by pri cvičení koncentrácie, ktoré je pre zostavenie meditácie dôležité, malo cvičiace vedomie vždy dospieť k tomuto rozlišovaniu. Každý pozitívny meditačný výsledok, pri ktorom sa objavuje seba-pociťovanie, nepochádza z tela, ale duševnej aktivity.

Na základe tohto celkom kľúčového rozlišovacieho kritéria by sme sa mali opäť zamerať na meditačnú prácu:

Seba-pociťovanie je duchovnej povahy, vyžaruje na dušu, nepochádza z tela, ale ponecháva všetko telesné a emocionálne bytie v pokoji a v mierumilovnom, zmierujúcom ustúpení.

Kto medituje na túto vetu, mal by ju vnímať v súvislosti s doterajšími meditačnými obsahmi.

Na začiatku cvičenia koncentrácie nie je až tak dôležité, či je obsah už pochopený alebo sa zdá byť ešte málo logický a uchopiteľný. Ak by človek ihneď chápal takýto obsah, aký je uvedený vyššie v spomínanej vete, žil by už v duchu, už by bol skutočne viac myšlienkou a telo s jeho emóciami by nemalo rozhodujúce oprávnenenie.

Pre toto cvičenie je, ako pri všetkých cvičeniach duše, najskôr dôležité, aby človek zvládol kroky vybudovania koncentrácie:

1. Posadíme sa do dobre vzpriamenej polohy.

2. Nasleduje prirodzené pozorovanie pocitov, myšlienok a všeobecne náladovej mysle.

3. Po pár minútach sa zameriame na meditačný obsah a privedieme ho do stredu.

4. Je možné vnímať, že telo s jeho rozličnými nepokojnými reakciami nemá pri tomto cvičení.

5. Meditačná veta by sa mala dostávať stále viac do vnímania a nadobúdať stále viac pozornosti.

6. Pozvoľna sa rozvíja koncentrácia tým, že sa veta prežíva napríklad radostne, ako pravdivá a smerodajná.

7. Pociťovanie seba samého nevzniká z tela, ale časom z obsahu myšlienky vyžaruje na telo a obohacuje srdce.

V tejto súvislosti si pozri cvičenie duše „Koncentrácia" v knihe „Cvičenia pre dušu".

meditácia č.337 < späť zoznam meditačných obsahov vpred > meditácia č.339